

## Wärme, Verzicht und neue Balance: Wie Saunieren das Fasten wirkungsvoll unterstützt



Am Aschermittwoch beginnt für immer mehr Menschen die Fastenzeit und damit eine Phase des bewussten Verzichts. Längst geht es nicht mehr nur um ein religiöses oder traditionelles Ritual, sondern um einen persönlichen Neustart: Ballast abwerfen, Routinen hinterfragen, Tempo rausnehmen. Modernes Fasten hat sich zu einem ganzheitlichen Ansatz entwickelt, der Körper, Geist und Sinne einbezieht. Die Kombination aus Fasten und Saunieren – zwei der ältesten Gesundheitspraktiken der Welt – kann dabei besonders wirksam sein. KLAFS, Weltmarktführer für Sauna, Wellness und Spa, verdeutlicht, wie das Saunabad den Weg zu innerer Balance und körperlicher Regeneration unterstützen kann.

### Fasten als biologischer und mentaler Reset

Fasten zählt zu den ältesten Gesundheitspraktiken der Welt. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass der Körper während des Fastens seine körpereigenen Reparaturprozesse intensiviert: Das Verdauungssystem wird entlastet und der Abbau von Giftstoffen gefördert; antioxidative Abwehrmechanismen

werden aktiviert und entzündliche Prozesse können reduziert werden; zudem recycelt der Organismus über die Autophagie alte oder beschädigte Zellbestandteile. Doch der Effekt geht über das Körperliche hinaus. Viele Menschen fühlen sich in dieser Phase überraschend klar, leicht und fokussiert. Denn Fasten schafft Raum für geistige Entspannung. Weniger Reize, weniger Ablenkung – dafür mehr Aufmerksamkeit. Gerade in einer Zeit, die von Geschwindigkeit und Dauerstress geprägt ist, wächst die Sehnsucht nach innerer Balance, nach Momenten des Innehaltens. Genau hier entfaltet eine zweite uralte Praxis ihre besondere Wirkung.

## **Fasten und Sauna: eine starke Verbindung**

Saunieren ist seit Jahrtausenden ein Ritual der Regeneration. Ein Saunabad bedeutet mehr, als nur ins Schwitzen zu geraten. Durch den gezielten Anstieg der Körpertemperatur öffnen sich die Poren, die Durchblutung wird angeregt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Zugleich trainiert der Wechselreiz von Wärme und Kälte die Abwehrkräfte und aktiviert damit den natürlichen Schutzschild des Körpers. Das intensive Schwitzen unterstützt darüber hinaus den Abtransport von Stoffwechselendprodukten – ein Effekt, der gerade in Kombination mit dem Fasten besonders wirkungsvoll ist: Denn während beim Fasten der Körper durch den Abbau von Giftstoffen von innen heraus gereinigt wird, unterstützt das Saunieren den Abtransport der Giftstoffe über die Haut.

Aber auch die mentale Wirkung der Sauna ist kraftvoll und Teil des Regenerationsprozesses. Stresshormone werden abgebaut, Verspannungen lösen sich, der Geist kommt zur Ruhe. Im Wechselspiel von Hitze und Abkühlung stellt sich eine tiefe Gelassenheit ein und damit ein Zustand, der perfekt zur inneren Ausrichtung des Fastens passt.

## **Saunieren als Lebensqualität**

Für KLAFS ist Saunieren untrennbar mit Lebensqualität verbunden. Es geht nicht nur um Wärme, sondern um bewusste Auszeiten, die innere Balance und Regeneration ermöglichen. Mit innovativen Wellnesskonzepten hebt KLAFS das klassische Saunabad auf ein neues Niveau. Multisensorische Erlebnisse, bei denen Wärme, Licht und Klang gezielt zusammenspielen, verwandeln die Sauna in einen Raum tiefgreifender Erholung. Sanfte Farbstimmungen beruhigen das Auge, harmonische Klangwelten schaffen eine fast meditative Atmosphäre und die umhüllende Wärme vermittelt Geborgenheit. Durch die Stimulation der Sinne richtet sich der Fokus nach innen. Dabei tritt Stress in den Hintergrund und eine ausgleichende Ruhe wird spürbar.

## Individuelle Wellness zuhause

Damit diese wohltuenden Rituale jederzeit möglich sind, entwickelt KLAFS individuelle Sauna-Lösungen für das eigene Zuhause. Anspruchsvolles Design trifft auf modernste Technik, angepasst an persönliche Bedürfnisse und architektonische Gegebenheiten. So wird Saunieren zum festen Bestandteil des Alltags. Selbst in kleinen Wohnungen eröffnen innovative Konzepte wie die ausfahrbare S1 SAUNA neue Freiräume für Entschleunigung und Regeneration.



Die Fastenzeit lädt dazu ein, bewusst loszulassen – körperlich wie mental. Zusammen mit regelmäßigen Saunabädern entsteht ein ganzheitliches Ritual, das Reinigung, Erholung und innere Balance verbindet. In einer lauten, schnellen Welt ist diese Form von Lebensqualität und bewusster Selbstfürsorge vielleicht wertvoller denn je.

Bilder: ©KLAFS GmbH | [www.klafs.de](http://www.klafs.de)

## Über KLAFS

Schon seit 1928 schafft KLAFS Orte der Entspannung für Körper und Geist. Und schafft es dabei immer wieder, mit wegweisenden Innovationen zu überraschen – so wie mit der Raumsauna KLAFS S1, die sich auf Knopfdruck innerhalb von 20 Sekunden von der Größe eines Wandschranks zur voll funktionsfähigen Sauna verwandelt. Durch diese Innovationskraft avancierte KLAFS vom einst kleinen Familienunternehmen zum weltweit agierenden Branchenführer. Heute arbeiten mehr als 800 Mitarbeiter daran, die stetig steigenden Ansprüche der Kunden zu erfüllen – und zu übertreffen. Vom kleinen privaten Saunaraum bis hin zum luxuriösen Hotel-Spa. Und das auf der ganzen Welt, mit kompetenter Beratung durch sorgfältig geschulte Fachberater und einem Vor-Ort-Service durch erfahrene Teams. Als Trendsetter der Sauna-, Pool- und Spa-Branche investiert KLAFS kontinuierlich in Forschung und Entwicklung, beispielsweise um die Energieeffizienz seiner Produkte noch weiter zu steigern.